

要注意!

これが打たれ弱い 部下へのNGワードだ

「我慢が足りない」「些細な失敗でくじけやすい」
若手社員が急増しているという。「打たれ弱い」社員と
どう向き合っていけばいいのを探った。

おまえは
だらしない
だめな
やつだ



ネガティブ思考の人
ほど打たれ弱い

ちょっと厳しく叱っただけなのに、次の日からその部下が会社に来なくなつた。極端な例だが、多くの企業で起きている。その理由として、「二十〜三十代を中心に、我慢が足りない

い、葛藤場面に弱い、些細な失敗でくじけやすいといった「打たれ弱い」人が増えているからです」とメディアカルケア虎ノ門の五十嵐良雄院長は分析する。

打たれ弱い若者が増えている理由は、いくつか考えられる。例えば、社会人になるまでに人間関係の訓練ができていないこと。気の合う友人同士のつきあいといった横の関係は濃密なもの、縦の関係の経験が不足している。そのため、会社勤めでは当たり前である上司と部下といった上下関係によるプレッシャーに耐えられず心が折れてしまう。

また、過去の研究では、自分自身と自分の思考や感情との距離感がうまく取れていない人も、打たれ弱いことがわかつている(余良氏)。つまり、観察者の立場で自分の思考や感情を捉えられればそれらに振り回されないが、一体化してしまうと些細なことにも大げさな行動を起こしてしまうという。

また、過去や未来の出来事が優位になり、現在のことに集中できない人も打たれ弱いことがわかつているという。過去の失敗や未来の不安に捉われ、少しのミスにも動揺してしまう。では、こうした打たれ弱い部下を持つ上司は、どのように彼らと接したらよいのだろうか。「まずは、褒めること。いいところを見つけて褒めることで、相手の不安や緊張感を取り除いてあげることが必要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルヘルスに特化したコンサルティングを行うメンタルクロウの相場聖社長は、「打たれ弱い部下の褒め方には二つのポイントがある」という。一つは、具体的に褒めること。どの仕事のどの部分がよかったのか、どの辺が評価に値するのかなどをきちんと伝えることが大事だという。

あなたは
うつ病とは
違うのでは?



わがまま
ばかりを
言っている



「新型うつ病」への対処法

打たれ弱いこと自体は決して病気ではないが、最近では、不幸にして、部下がメンタルな疾患をわずらってしまうことも少なくない。その場合は、産業医や精神科医に診察してもらうことが何よりも肝心だ。

「面倒見のいい上司は、メンタルな疾患に罹患した部下の問題を一人で抱え込み、自分まで調子が悪くなってしまうことがあります。自分の健康を管理するうえでも、医師や上役に相談す

ることが重要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルな疾患にもいろいろあるが、その代表的なものが「うつ病」だ。「うつ病は従来、四十〜五十代の人がよく患う病気でしたが、最近は二十代後半、三十代が中心になってきています。五十嵐氏はその傾向についてこう語る。

特に最近、二十〜三十代を中心に増えているのが、従来型のうつ病と異なる特徴を持つ「新型うつ病」だ。相場氏は、「新型うつ病」という名前は正式な病名ではなく、基準すら明確にな

っていないが、従来型のうつ病とは明らかに違う病態として増加しています」と説明する。

従来型のうつ病の特徴は、頑張りすぎて疲弊し、一人で悩み

「面倒見のいい上司は、メンタルな疾患に罹患した部下の問題を一人で抱え込み、自分まで調子が悪くなってしまうことがあります。自分の健康を管理するうえでも、医師や上役に相談す

ることが重要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルな疾患にもいろいろあるが、その代表的なものが「うつ病」だ。「うつ病は従来、四十〜五十代の人がよく患う病気でしたが、最近は二十代後半、三十代が中心になってきています。五十嵐氏はその傾向についてこう語る。

特に最近、二十〜三十代を中心に増えているのが、従来型のうつ病と異なる特徴を持つ「新型うつ病」だ。相場氏は、「新型うつ病」という名前は正式な病名ではなく、基準すら明確にな

っていないが、従来型のうつ病とは明らかに違う病態として増加しています」と説明する。

従来型のうつ病の特徴は、頑張りすぎて疲弊し、一人で悩み

「面倒見のいい上司は、メンタルな疾患に罹患した部下の問題を一人で抱え込み、自分まで調子が悪くなってしまうことがあります。自分の健康を管理するうえでも、医師や上役に相談す

ることが重要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルな疾患にもいろいろあるが、その代表的なものが「うつ病」だ。「うつ病は従来、四十〜五十代の人がよく患う病気でしたが、最近は二十代後半、三十代が中心になってきています。五十嵐氏はその傾向についてこう語る。

特に最近、二十〜三十代を中心に増えているのが、従来型のうつ病と異なる特徴を持つ「新型うつ病」だ。相場氏は、「新型うつ病」という名前は正式な病名ではなく、基準すら明確にな

っていないが、従来型のうつ病とは明らかに違う病態として増加しています」と説明する。

従来型のうつ病の特徴は、頑張りすぎて疲弊し、一人で悩み

「面倒見のいい上司は、メンタルな疾患に罹患した部下の問題を一人で抱え込み、自分まで調子が悪くなってしまうことがあります。自分の健康を管理するうえでも、医師や上役に相談す

ることが重要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルな疾患にもいろいろあるが、その代表的なものが「うつ病」だ。「うつ病は従来、四十〜五十代の人がよく患う病気でしたが、最近は二十代後半、三十代が中心になってきています。五十嵐氏はその傾向についてこう語る。

「面倒見のいい上司は、メンタルな疾患に罹患した部下の問題を一人で抱え込み、自分まで調子が悪くなってしまうことがあります。自分の健康を管理するうえでも、医師や上役に相談す

ることが重要です」と五十嵐氏は話す。

メンタルな疾患にもいろいろあるが、その代表的なものが「うつ病」だ。「うつ病は従来、四十〜五十代の人がよく患う病気でしたが、最近は二十代後半、三十代が中心になってきています。五十嵐氏はその傾向についてこう語る。

たいした
問題
ではない

頑張れば
大丈夫!
気合だ!



「新型うつ」部下との接し方4カ条

- 1 「頑張れ」などの励ましの言葉を避けよ。
- 2 強制的・管理的な関わりを避けよ。
- 3 愛情型のコミュニケーションを心がけよ。
(相手を受容し、心の痛みをわかってもらう)
- 4 自立促進型のコミュニケーションを心がけよ。
(相手が自分自身で行動していけるように接する)

三つ目は、愛情型のコミュニケーションを取る。まずは相手を受容し、心の痛みをわかってもらうといったことだ。四つ目は、自立促進型のコミュニケーション。相手が自分自身で行動していけるように接すること、これが新型うつ病への対応のキーポイントになる。

P